Ejercicios técnico tácticos para la enseñanza y aprendizaje de la recepción del saque en los atletas del equipo de Voleibol de Playa categoría 14-15 años del combinado deportivo *La Normal*

Technical tactical exercises for the service teaching-learning in the beach valleyball athletes team, 14-15 years category At La Normal sports center

- **José German Agüero Alfonso**
- **Andrés Alayo Noa**

Resumen

La investigación está dirigida a resolver una problemática existente en el banco de problemas de la Comisión Provincial de Voleibol. Se realizó un diagnóstico causal al combinado deportivo La Normal, para detectar las insuficiencias en el proceso de enseñanza y aprendizaje de la habilidad técnico-táctica de la recepción de la defensa del saque. Se utilizaron diferentes métodos científicos, tales como la observación directa a la sesiones de entrenamiento, encuesta los entrenadores, la revisión de documentos, planes y programa de enseñanza, con el objetivo de elaborar de ejercicios técnico - tácticos de recepción del saque en condiciones similares al juego teniendo en cuenta el perfil psicológico de la categoría 14-15 años masculino.

Abstract

This investigation goes toward to solve the existing problem whit the volleyball provincial comission problem bank. A casual diagnosis was done to the La Normal sport center to detect the deficiencies in the teaching learning process taken into account the technical-tactical ability of service defense reception. The direct observation to the training sessions, survey, document, plan and program revisions were the methods used so as to elaborate technical tactical exercises for the service reception in similar conditions to the game concerning the psycological profile in the masculine 14-15 years old category

Palabras claves: voleibol de playa; saque; recepción; técnica

Introducción

El Voleibol de Playa tiene en estos momentos una rica y variada historia a nivel mundial. Según datos estadísticos e históricos, este deporte se jugaba de forma recreativa (sin muchas limitaciones en su reglamento) en diferentes playas del mundo.

En la década de los años 50 el Voly de Playa o Arena se comienza a organizar competitivamente en las hermosas playas de California, Estados Unidos de América. En este lugar se celebraron diferentes eventos con gran participación de equipos masculinos solamente.

En el año 1965 se elaboraron las reglas con más detalles y exigencias, con un programa para la organización de torneos bajo el auspicio y dirección de la Asociación Californiana de Voleibol de Playa (CBVA, siglas en inglés).

Posteriormente, se organizan y celebran con gran éxito y participación numerosos torneos, no solamente en los Estados Unidos, sino también en las Playas de Brasil, específicamente en la playa de Copacabana, lugar del que han surgido gran cantidad de jugadores de altísimo nivel en el contexto mundial playero.

En 1984 se fundó la Asociación de Voleibolistas Profesionales de Playa (AVP) de Estados Unidos y posteriormente la femenina.

En 1987 la Federación Internacional de Voleibol creó un departamento y directrices para organizar este deporte mundialmente de forma más organizada y funcional, esto dio lugar a que se establecieran las primeras relaciones entre las Federaciones Nacionales, patrocinadores y las muy necesarias e importantes transmisiones de televisión y propaganda especializada.

En 1987 se celebra el Primer Campeonato Mundial de Voleibol de Playa o Arena en Río de Janeiro, Brasil.

En 1992 durante la celebración de los Juegos Olímpicos de Barcelona, España, la F.I.V.B organiza un torneo de exhibición para hombres y en agosto de ese mismo año, en Alemania se lleva a cabo el 1er torneo con características mundiales para las mujeres.

El 17 de mayo de 1995 se acepta el Voleibol de Playa o Arena, como parte integrante del Programa Oficial de los Juegos Olímpicos. Esto se debió en gran medida a los intensos esfuerzos del Dr. Rubén Acosta, Presidente de la F.I.V.B, y en los Juegos Olímpicos de 1996 en Atlanta, Estados Unidos, se incorpora a su programa con 6 días de intenso batallar y una significativa asistencia de público y respaldo televisivo mundial, con gran éxito en todos los sentidos.

En Cuba el Voly de Playa o Arena se practica oficialmente, desde el año 1987, asistiendo duplas a circuitos mundiales y torneos internacionales, con resultados relevantes en ellos.

El Instituto Nacional de Deporte Educación y recreación (INDER), ha calendariado al Voly de Playa o Arena en el sistema nacional de alto rendimiento en uno y otro sexo. Para ello se están desarrollando desde hace algunos años, disímiles eventos nacionales, con la participación de diferentes provincias.

El Voleibol playero o Arena es un deporte priorizado en Cuba, por lo tanto cuenta con preselecciones que practican durante todo el año y participan en circuitos y eventos oficiales (Panamericanos y Centroamericanos). Además ya se han instituido las bases para el entrenamiento de jugadores en las Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE), con categorías escolares y juveniles.

La provincia no queda ajena a la práctica de este fabuloso deporte, logrando un elevado desarrollo en cuanto a la inserción de atletas en el equipo nacional, manifestándose en jugadores de la talla de Francisco Álvarez Cutido y Mulder Rodríguez.

Todo esto obliga a un trabajo diario más profundo, serio y científico, que avale los esfuerzos que realiza el Estado cubano y de muchos compañeros que llevan años de esfuerzo.

En observaciones realizadas al equipo de voleibol de playa categoría 14-15 años perteneciente al Combinado Deportivo "La Normal" durante el campeonato provincial 2007 en Santiago de Cuba, se detectaron las siguientes dificultades:

- Bajo nivel de aplicación de las diferentes variantes de la recepción del saque.
- Bajo nivel de comunicación entre la dupla a la hora de la recepción del saque
- Calculo erróneo de la trayectoria del balón.
- Descoordinación de los movimientos
- Mala colocación al ejecutar la recepción del saque

Lo planteado anteriormente por su carácter conlleva al autor al planteamiento del siguiente **Problema Científico: ¿**Cómo mejorar las insuficiencias en el desempeño de las habilidades técnico tácticas de los atletas de voleibol de playa categoría 14-15 años del Combinado Deportivo "La Normal" del Municipio Santiago de Cuba?

Desarrollo

Para la realización de este trabajo se tomó como muestra al equipo de voleibol de playa masculino categoría 14-15, pertenecientes a la Escuela Comunitaria La Normal, con una matrícula de 6 atletas, en los cuales la experiencia deportiva oscila en 1 año en el deporte, al colectivo técnico pedagógico de entrenadores con un total de 2 entrenadores representando el 100% de la investigación.
Tomando como referencia el diagnóstico fáctico (estudios realizados Comisión Provincial de Voleibol de Santiago de Cuba) reveló como problema, que los atletas de la Escuelas Comunitaria de la provincia presentan insuficiencias en la enseñanza y aprendizaje de las habilidades técnico tácticas; con vistas a profundizar en sus posibles causas, como parte de esta investigación se efectuó un diagnóstico causal al deporte de Voleibol de Playa, considerado como del "primer

nivel" por los resultados alcanzados en las diferentes competiciones.
El diagnóstico efectuado al macro ciclo de entrenamiento (2007 2008), consistió en:

- La observación directa sesiones de entrenamientos, competencias preparatorias y oficiales.
- Encuesta al colectivo de entrenadores de voleibol de playa de la categoría escolar de la Escuela Comunitaria. (Ver anexo Cuestionarios de preguntas).

Revisión a los Programas de Preparación del Deportista.

En la revisión efectuada al Programa de Preparación del Deportista se pudo constatar que el material brinda una información generalizada a cerca del elemento técnico que analizamos e investigamos en este trabajo , o sea, el mismo se refiere a todos elementos técnicos-tácticos con una amplia fundamentación la cual describe totalmente los puntos a tratar en el programa ,pero no específicamente da una referencia abierta a cerca del recibo, no menciona ejercicios que ayuden al entrenador a variar e innovar en el entrenamiento, habilidades nuevas para la recepción del saque, solo hace referencia a que la recepción se realiza con ambas manos y parte de la cancha de juego, sobre distintos saques y direcciones, con dos manos por abajo, pirámides de puños y manos atrás. No especifica cómo ejecutar una acción de recibo y sus posibles variantes.
El Programa plantea que el recibo se encuentra como parte de los fundamentos que permiten ser trabajados de manera independiente (ejemplo-recepción del saque) pero no muestra un ejemplo de cómo llevarlo a cabo al terreno. Es por ello que existe cierta contradicción en los entrenadores, al decir que el Programa de Preparación del deportista brinda información necesaria y gran parte de ellos plantean que no, y otros que representan la minoría se abstienen.

Encuesta aplicada al colectivo técnico de entrenadores del alto rendimiento.

Se pudo analizar en primer lugar que todos los entrenadores coinciden en las tres primeras preguntas, en que plantean su conocimiento a cerca de los errores más comunes de la recepción.
Se pudo constatar además , que todos manifiestan opiniones similares a cerca de cómo entrenan la recepción del saque ,el tiempo que dedican a la preparación de este elemento técnico, así como los medios auxiliares que utilizan. El tiempo algunos lo trabajan por frecuencias en la semana y otros todos los días para un tiempo de 30 minutos o más, todos acertaron en la respuesta de la preparación que poseen ellos para elaborar sus ejercicios, a penas uno contestó lo contrario.

Donde no se pudo observar contradicciones, desacuerdos y varias opiniones negativas y positivas fue en la pregunta referida a la preparación necesaria que brinda el Programa de Preparación del Deportista de voleibol de playa. 8 entrenadores que relatan que no tienen en dicho programa la información necesaria para trabajar, cuatro de ellos plantean que sí y solo dos que se abstienen.

Descripción de la propuesta de ejercicios.

Ejercicio No. 1 El jugador receptor partirá de la línea al centro del terreno recibirá un saque, luego se desplazara a su izquierda para recepcionar otro saque, los desplazamiento pueden ser lateral pasos cruzados lateral y en carrera.
3 tandas de 10 repeticiones ó el máximo de repeticiones
En este primer ejercicio participan en total 4 atletas, 1 jugador en cada terreno recibiendo, 2 sacadores en cada terreno dirigiendo el saque lineal
Cantidad de pelotas: 4

Ejercicio No. 2 El jugador partirá de un ángulo de la zona zaguera , se le realizara un saque; luego se desplazará hacia el otro ángulo del extremo del terreno donde se le realizara otro saque, los desplazamiento serán en carrera; realizará correctamente la técnica de recibo.
2 tandas de 15 repeticiones
Participan en el ejercicio 3 jugadores
Cantidad de pelotas 3.

Ejercicio No. 3 Se realizarán los saques al jugador que estará en la zona delantera del terreno y realizará los desplazamientos se realizará cruzado hacia la zona zaguera sin quitarle la vista al balón.
Cantidad de jugadores 3, uno al recibo y dos al saque.
Número de pelotas 2.

Ejercicio No. 4 En este ejercicio el jugador receptor estará ubicado en zona zaguera del terreno, se realizarán dos saques, uno dirigido hacia un ángulo del terreno y el otro a la zona delantera es decir un saque largo y otro más corto.
3 tandas de 8 repeticiones.
Número de pelotas 2
Ejercicio No. 5 En este ejercicio el jugador receptor partirá del centro del terreno y se desplazará a la zona delantera del terreno y de ahí al punto de partida realizando los desplazamientos: paso cruzado lateral, y en carrera.
2 tandas de 6 repeticiones
Número de jugadores 6, dos al recibo y 4 al saque.
Cantidad de pelotas: 5

Ejercicio No. 6 En este ejercicio estarán: un jugador a la recepción (se desplazará a la zona delantera y luego a la zaguera), tres jugadores estarán en el saque, los mismo harán saques cortos y largos dirigidos a la zona señalada. Los jugadores que se encuentran en la recepción los desplazamientos se realizaran lateral, paso cruzado y en carrera.
3 tandas de 8 repeticiones
Número de jugadores 4

Cantidad de pelotas: 4

Ejercicio No. 7 Este es un ejercicio de complejidad se realizará el saque dirigido hacia las zonas señaladas, el recibidor comenzará en la zona No. 5, se desplazará hacia la zona 2 y de ahí a la zona 1, luego a la zona 4, y en esta zona culmina el ejercicio.
Cantidad de jugadores 5, para un tiempo de 4 minutos.
Cantidad de pelotas: 6

Ejercicio No. 8 Estarán en la acción de recibo 2 jugadores en el terreno, después de la recepción del saque cambiarán de posición para ejecutar nuevamente la defensa del saque. Se realizarán dos saques de forma simultánea a cada jugador.
Cantidad de jugadores: 4
Cantidad de pelotas: 4
Ejercicio No. 9 Este es un ejercicio combinado con pase y remate el recibo en la zona 5 hacia la zona 3 donde se realizará el pase a la zona 4, en la cual se hará el remate.
1 tanda de 10 repeticiones.
Número de jugadores 3
Número de pelotas: 3

Ejercicio No. 10 Este ejercicio se hará en forma de juego, comenzará con el saque, recibo, pase, ataque, defensa y se continúa moviendo el balón hasta que finalice la acción.
Cantidad de jugadores: 5
Cantidad de pelotas: 2

Análisis de los resultados de la opinión de los especialistas.

Los especialista de voleibol de alto rendimiento consultados (7), todos poseen el título de Licenciado en Cultura Física, con más de 20 años de experiencia en la actividad valoran, que los ejercicios para la enseña y aprendizaje de la recepción de saque se pueden aplicar teniendo en cuenta la carencia de medios afectan la preparación técnico-táctica de los atleta de la categoría 14-15 año masculino.

Conclusiones Generales.

En el diagnóstico efectuado se evidencia insuficiencia en el proceso de enseñanza y aprendizaje de las habilidades técnico- tácticas fundamentalmente en la recepción de la defensa del saque de los atletas de la categoría.
Se acepta la idea de elaborar los ejercicios para la recepción de la defensa del saque que contemple como requisito los contenidos instructivos de la metodología de la enseñanza y aprendizaje en el proceso de entrenamiento deportivo de Voleibol de Playa.
La propuesta es valorada de positiva por los especialistas consultados, los cuales le atribuyen gran valor metodológico, concordando que los mismos contribuyen a mejorar la recepción de la defensa del saque de los voleibolistas de playa de la

categoría 14 15 años masculino.

Bibliografías.

1.Andux, C. (1996). Modelo de dirección metodológica para la racionalización, objetividad del aprendizaje del voleibol en la clase de Educación Física. III Concurso Internacional y VIII Nacional de Educación Física. Cienfuegos.

2.Barrios, J. y A. Ranzola (1998). Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. Ciudad de La Habana, Editorial Deporte.

3.Borroto, E. (1999). Rasgos que caracterizan el entrenamiento deportivo en los equipos nacionales de voleibol de Cuba. Tesis de Maestría (Master en Ciencias del Entrenamiento Deportivo) Ciudad de La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".

4.Forteza, A. (1999). Direcciones del entrenamiento. Metodología de la preparación del deportista. La Habana, Editorial Científico Técnica.

5.George, E. (2000). Ganamos jugando otro voleibol. *Revista Bohemia. Nº 26*. Ciudad de La Habana.

6.Herrera, G. y J. L. Ramos (1996). Voleibol: Manual de consulta operativa para el entrenador. Bilbao, Federación Vasca de Voleibol.

7.Metodología de la Investigación Educacional (1996). La Habana. 8. . (2001). Modelo didáctico alternativo para la preparación técnico táctico de los jóvenes voleibolista. Tesis de Doctorado (Doctor en Ciencias de la Cultura Física). Ciudad de La Habana.

9.Padilla, O. (2001). La retroalimentación consciente exigencia social de la preparación táctica del voleibol juvenil en Santiago de Cuba. Tesis de Maestría (Master en Metodología del Entrenamiento Deportivo). Ciudad de La Habana. ISCF. "Manuel Fajardo".

10.(1988). Programa de Preparación del Deportista de Voleibol. Tomo I y II. Ciudad de La Habana.

Anexo

Encuesta a los entrenadores de Voleibol de Playa.

Estimado entrenador: Estamos llevando a cabo una investigación relacionada con el elemento recepción del saque, que tiene como objetivo conocer los errores más comunes del mismo y cuales son sus causas. Sus opiniones serán de un gran valor por lo que le rogamos nos responda con la mayor honestidad posible, pues esto redundará en el buen desarrollo de esta investigación y que los resultados que de ella se deriven contribuirán al mejor desempeño de el deporte de voleibol. Muchas gracias.

1.Caracterización

- Centro de entrenamiento: _____
- Licenciado en Cultura Física: ___ Año de graduado: __ Otros: _____

Año____

- Título académico: Master___ Año: ___ Especialista: ___ Año: ___
- Años de experiencia laboral: ___
- Categoría con que trabaja: _____
- Categoría como entrenador: ___

2.¿Conoce usted los errores más comunes en la ejecución de la recepción del saque? Sí___ No___.

3.¿Conoce usted las causas que provocan los errores más comunes en la ejecución recepción del saque? Sí___ No___.

4.¿Considera usted que se debe incluir en el plan de entrenamiento ejercicios que permitan erradicar estas deficiencias? Sí___ No___

5.¿Cómo usted entrena la recepción del saque?

6.¿Qué tiempo dedica a la preparación de recepción del saque?

7.¿Qué medios auxiliares usted utiliza para entrenarla?

8.¿Qué métodos emplea para su mejor ejecución?

9.¿Considera usted que posee la preparación necesaria para elaborar sus propios ejercicios? Sí___ No___

10.¿El programa de preparación del deportista de Voleibol de Playa brinda toda la información necesaria que usted necesita? Sí___ No___